

# Herbst-Rezept



## Kürbissuppe

für 4 – 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten



### Zutaten:

150 g	Porree, ca. 1 Stange
800 g	Hokkaido-Kürbis
300 g	Knollensellerie
100 g	Möhren
2 EL	Rapsöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 Liter	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
150 g	Ziegenfrischkäse
2 – 3 EL	Kürbiskerne

### Zubereitung:

Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen und in Würfel schneiden. Sellerie und Möhren schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Porree, Kürbis, Möhren und Sellerie darin andünsten. Kreuzkümmel darüber streuen und kurz mitrösten. Die Gemüsemischung mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Das gegarte Gemüse mit einem Stabmixer fein pürieren und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem in Scheiben geschnittenen Ziegenfrischkäse und den Kürbiskernen servieren.

### Varianten:

Köstlich schmeckt zur Suppe ein Zwiebel-Topping. Hierzu vier rote Zwiebeln schälen, waschen und in Ringe schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und mit 3 Esslöffeln braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Weitere Topping-Varianten können sein: Geröstete Brotcroustons oder auch geräucherter Lachs oder Forellenfilets.

Eine Kombination aus Kürbis, Kartoffeln und Möhren ist eine schmackhafte Suppen-Variante.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

*Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko*  
November 2020